التدريب الأول

تدريب على الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة

فيما يلي نموذج للتدريب العضلي أخذناه من مصادر متعددة لأنه يجمع مزايا كثير من الطرق من ناحية، ولأن خبرتنا تدل على فاعليته من ناحية أخرى خاصة في المراحل الأولى من التدريب:

«استلق الآن على مكان مريح (أريكة أو كرسي أو سرير) وفي وضع مريح لجسمك كله بقدر استطاعتك. أغمض عينيك، وأصغ إلي. سأنبهك الآن لبعض الإحساسات أو التوترات في جسمك وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها.

الذراعان:

جميل! إن جسمك الآن لا يزال في وضعه المريح، ولا تزال عيناك مغمضتين في استرخاء لطيف(لحظة صمت). وجه انتباهك إلى ذراعك اليسرى أولا.. كل انتباهك الآن وتركيزك على ذراعك اليسرى (الذراع اليسرى بشكل خاص)، أغلق راحة يدك اليسرى.. أغلقها بإحكام وبقوة (لحظة صمت)، لاحظ أن عضلات يدك الآن وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر، وتشتد. انتبه لهذا التوتر والشد. لاحظه. والآن دع هذا. افتح يدك اليسرى وأرخها وضعها على مكان مريح (على مسند الأريكة أو وسادة) ولاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الآن من استرخاء (عشر ثوان صمتا). والآن مرة أخرى كرر هذا. أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وبقوة، ولاحظ التوتر والشد من جديد. لاحظه ثم من جديد دع هذا كله. افتح يدك اليسرى ودعها في وضعها المريح ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء. (١٥ ثوان صمتا).

اليدان:

لنتجه الآن ليدك اليمنى. أغلق بإحكام راحة اليد اليمنى. ولاحظ التوتر

في اليد اليمنى والذراع (5 ثوان صمتا). والآن استرخ، استمر في وضعك المريح وأرخ يدك اليمنى. لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من شد وتوتر، أرخها ودعها في وضع مريح فاردا أصابعك باسترخاء. لاحظ أيضا أن هناك تنميلا ولينا قد بدآ ينتشران في ذراعيك اليمنى واليسرى، كلتا ذراعيك الآن قد بدأت تسترخي.. وتسترخي.

والآن دعنا نتجه إلى راحة اليد. اثن راحتيك كلتيهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد. ادرس هذا التوتر ولاحظه. والآن استرخ وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثوان) كرر هذا مرة أخرى. معصمك إلى الخلف والشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد. ثم استرخ وأرخ معصميك.. عد بهما إلى وضعهما المريح.. دع نفسك على سجيتها، واشعر باسترخاء أكثر وأكثر.

الكفان:

والآن أطبق بإحكام كفيك. واثنهما في المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع. حاول أن تدرس التوتر وأن تحسه. والآن استرخ. أسقط ذراعيك إلى جانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وما هي عليه الآن من الاسترخاء النسبي الذي تحسه. (عشر ثوان صمتا). كرر هذا مرة أخرى. اقبض كفيك بإحكام واثنهما في اتجاه الكتفين، محاولا أن تلمسهما بقبضتك. توقف وأسقط ذراعيك واسترخ. اشعر بالتناقض بين التوتر والاسترخاء. دع تلك العضلات على سجيتها أكثر فأكثر (عشر ثوان).



أغلق اليدين بإحكام ثم لاحظ التوتر والشد في المعصم وظهر اليد. ثم أرخهما وعد بمعصميك الى حالتهما الأولى فاردا أصابعك، ودع يديك ترتخيان في وضع مريح. لاحظ بعد ذلك أن هناك تنميلا ولينا قد بدا ينتشران في اليدين والمعصمين وأجزاء كثيرة أخرى من الجسم.

الكتفان:

والآن دعنا نتحول إلى الكتفين. ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بكتفيهما. لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة، ادرس هذا التوتر ولاحظه. توقف. استرخ عائدا بكتفيك إلى وضع مريح. دع عضلاتك على سجيتها أكثر فأكثر. لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر السابق والاسترخاء الذي بدأ ينتشر في الكتفين (عشر ثوان). كرر ذلك مرة أخرى. ارفع كلتا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين. والآن استرخ. أرخ عضلات كتفيك، وعد بهما إلى وضع مريح. ادرس التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد (عشر ثوان).

عضلات الوجه:

تستطيع أيضا أن تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك. الآن عليك أن تغمض أو تجعد جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت وأن جلدها قد (تكرمش). والآن استرخ، وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي. أرخها أكثر فأكثر (عشر ثوان). كرر هذا من جديد. ولاحظ التوتر في منطقة الجبهة، وأعلى العينين. والآن أرخ الجبهة، واسترخ بعضلاتها. ولاحظ من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجبهة (عشر ثوان).

العينان:

والآن أغلق عينيك بإحكام. أغلقهما بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (خمس ثوان) والآن دع تلك العضلات على سجيتها ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (عشر ثوان). كرر هذا من جديد. أغلق عينيك بإحكام وقوة. التوتر يشملهما. استمر (5 ثوان). والآن استرخ.. ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغمض (10 ثوان).

الفك والأسنان:

والآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء. لاحظ

التوتر في الفكين. (5 ثوان). والآن دع فكيك واسترخ، ودع شفتيك منفرجتين قليلا، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (10 ثوان). مرة أخرى أطبق الفكين. لاحظ ما فيهما من توتر (5 ثوان). والآن دع ذلك واترك نفسك على سجيتها. مسترخيا أكثر فأكثر (10 ثوان).

الشفتان:

والآن اتجه إلى شفتيك، زمهما، واضغط بكل منهما على الأخرى بإحكام.. جميل. اضغط كلا منهما على الأخرى بكل ثقلك ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم. والآن استرخ وأرخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح. مرة أخرى اضغط على شفتيك وادرس التوتر المحيط بالفم. استمر (5 ثوان).

لاحظ كيف أن تلك العضلات قد بدأت تتراخى بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي. الآن كلتا يديك، ووجهك، وذراعاك، وكتفاك، ومختلف عضلاتك جميعها مسترخية في وضع هادئ.

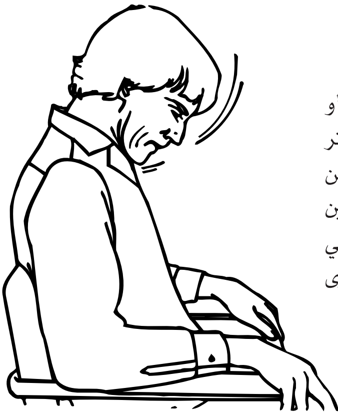
الرقبة:

والآن لنتجه إلى الرقبة. اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند إليها. اضغط إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات. استمر. ادرس ذلك.

والآن دع ذلك، وعد برأسك إلى وضع مريح، وحاول أن تتمتع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن.

استمر الآن فيما أنت فيه، أكثر فأكثر، وأعمق فأعمق بقدر ما تستطيع. كرر هذا من جديد شد رأسك إلى الخلف. ولاحظ التوتر المستثار. استمر في ذلك لحظة (5 ثوان) والآن دع ذلك وانتقل إلى استرخاء عميق.. عميق (10 ثوان).

والآن مد رأسك إلى الأمام، كما لو كنت ستدفن ذقنك في صدرك. لاحظ التوتر الذي يحدث الآن في الرقبة. والآن استرخ. دع كل هذا واسترخ على سجيتك (10 ثوان) كرر ذلك. ادفن ذقنك في صدرك. استمر في ذلك قليلا (5 ثوان) والآن استرخ أكثر فأكثر (10 ثوان).



ثني الرقبة إلى الأمام أو الضغط بها إلى الخلف وسيلة لزيادة التوتر والشد في منطقة الرقبة والجزء الأعلى من الظهر. أما العودة بها إلى وضع مريح ولين فتؤدي إلى الشعور بالاسترخاء العميق في هاتين المنطقتين نفسيهما ومواضع أخرى من الجسم.

الأعلى من الظهر:

والآن إلى عضلات الجزء الأعلى من الظهر. قوس ظهرك. قوسه كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن. لاحظ التوتر في الظهر، خاصة في الجزء الأعلى. والآن استرخ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فاردا ظهرك في وضع مريح سواء كنت على كرسي أم على أريكة. ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي. (10 ثوان). مرة أخرى قوس الظهر. لاحظ التوتر المستثار. استمر قليلا (5 ثوان). والآن عد بعضلات ظهرك إلى وضعها المسترخي تاركا كل شيء على سجيته (10 ثوان).

والآن خذ نفسا عميقا.. شهيقا عميقا. لاحظ الآن أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن. والآن استرخ وكن على السجية، وانفث الهواء، واستمر في تنفسك العادي، ولاحظ من جديد التعارض بين ما عليه الآن صدرك وبطنك من استرخاء وما كانا عليه من توتر (10 ثوان). أعد ذلك من جديد. خذ شهيقا عميقا، واكتمه،، لاحظ التوتر، والعضلات التي تتوتر.

والآن ازفر وتنفس بطريقة عادية ومريحة، تاركا عضلات الصدر والبطن في استرخاء أكثر فأكثر كلما تنفست (10 ثوان).

البطن:

والآن اقبض عضلات البطن. شدها إلى الداخل. حافظ على هذا

الوضع قليلا. والآن استرخ، ودع تلك العضلات تتراخى. استرخ ودع نفسك على سجيتها (10 ثوان). أعد هذا من جديد. شد عضلات بطنك بإحكام إلى أن تشعر بتوترها. لاحظ هذا التوتر وادرسه (5 ثوان). والآن استرخ، دع كل شيء يتراخى في عمق أكثر وأكثر. توقف عن أي شد، وتخلص من أي توتر في أي عضلة ولاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء الحالي (10 ثوان).

الفخذان:

والآن افرد ساقيك وأبعدهما بقدر ما تستطيع. افردهما حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ (5 ثوان). والآن استرخ ودع ساقيك تسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر السابق للفخذين وما هما عليه الآن من وضع مريح واسترخاء محسوس (10 ثوان). أعد هذا من جديد. ألصق ركبتيك، وأبعد رجليك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد في الفخذين (5 ثوان). والآن استرخ. أرخ عضلات جسدك.. دع كل الأعضاء على سجيتها تخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين (10ثوان).

الساق والأقدام:

والآن إلى بطن الساق. حاول أن تشد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه. انتبه إلى أنك عندما تثني قدميك في اتجاه الوجه ستشعر بالشد والتوتر والانقباضات العضلية في بطن الساق وفي القصبة على السواء. والآن استرخ. عد بالقدمين إلى وضعهما السابق، ولاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء (10 ثوان). والآن هذه المرة: اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم، محاولا أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساقين وبطنهما. استمر قليلا. والآن عد إلى سجيتك مسترخيا بكل عضلاتك إلى وضعهما السابق. ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق من قبل (10 ثوان).

لاحظ أن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبا ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء. لاحظ أنك تستطيع أن تشد عضلاتك وأن

توترها وبالقدر نفسه تستطيع أن تسترخي بجسمك كله. إنك تسترخي وإذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية، فحاول أن ترخيها. راجع معي من أسفل إلى أعلى كل عضلات أعضائك إذا لم تكن مسترخية فأرخها حالا. لنبدأ بعضلات القدم وبطن الساق والرسغ جميعها مسترخية (5 ثوان). أرخ عضلات الفخذين، والركبة وبطن الساق والقصبة... (5 ثوان) العجز والردفين (5 ثوان)، البطن وأسفل الظهر والوسط (5 ثوان) أعلى الظهر، والصدر والكتفين (5 ثوان).، راحة اليد والأصابع والذراعين (5 ثوان) الرقبة والزور (5 ثوان).. جبهتك مسترخية (5 ثوان).. كل عضلات الجسم مسترخية ومستلقية في وضع مريح.. والآن استمر في هذا الوضع المريح وسأعد من واحد إلى عشرة... وفي كل مرة حاول أن تسترخي أعمق فأعمق 1000 , 2، 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. جميل أنك قد أخذت قسطا وافيا من الاسترخاء الآن... وسأعد تنازليا من خمسة إلى واحد وعندما أصل إلى واحد ستفتح عينيك، وتجلس، وتستيقظ في نشاط هادئ: 5, 4, 3 ، 2, 1، عيناك مفتوحتان، وأنت الآن في كامل يقظتك وفي كامل نشاطك دون قيود.

التدريب الثاني

الاسترخاء العميق

اجلس أو ارقد في استرخاء

أغمض عينيك إن أردت.. أو اتركهما مسبلتين

أنت الآن تجلس في سكينة واسترخاء، تتنفس بانتظام وببطء.

لا قلق، ولا شد، ولا توتر.. كل القلق يتسرب من كل جسمك تدريجيا.

إحساس بالراحة والهدوء ينتشر في جسمك كله.

خذ الآن نفسا عميقا بطيئا ثم أخرجه بنفس البطء والهدوء.

أ- الاسترخاء التصاعدي للمنطقة السفلى من الجسم

القدمان:

الآن وجه كل انتباهك وتركيزك إلى قدمك اليسرى.

أريدك أن تركز على قدمك اليسرى وتتخيل كل النتوءات والأصابع في تلك القدم وكيفية تركيبها كأنها صورة فوتوغرافية.

ركز على قدمك اليمنى بالشكل نفسه.

حاول بقدر الإمكان أن ترخي كلتا قدميك اليسرى واليمنى وأن تضعهما في هدوء واسترخاء الآن أنت تشعر بأنهما تثقلان في الوزن ويسري الدفء في كل منهما.

كلتا قدميك الآن دافئة ثقيلة ومسترخية وهناك تنميل خفيف يسري فيهما.

تذوق واشعر باسترخائهما وثقلهما والدفء والاسترخاء يسري في القدمين اليمنى واليسرى.

الساق والركبة:

والآن إلى الساق والركبة جميع عضلاتهما أيضا مسترخية والتنميل ينتشر الآن في الركبتين والساقين والقدمين اليمنى واليسرى.

تنفسك في الوقت نفسه منتظم.. الاستنشاق والزفير بطيئان وفي يسر..

مع كل نفس تتنفسه تحس باسترخاء أكثر.. وأكثر في الجسم كله وفي القدمين والركبتين.. ومؤخرة الساق بشكل خاص.

جميعها تسترخي وتسترخي... وتسترخي في سكينة.

من المهم أن تشعر وتحس بقوة بهذا الاسترخاء. حاول أن تحس بالاسترخاء في كل جسمك.. خاصة في القدمين والساقين حيث الدفء والثقل وكأنهما قطعتا قماش ملقتان ومنفصلتان عن الجسم.

الفخذان:

وجه انتباهك وأفكارك إلى منطقة أخرى.. إلى الفخذين، انتباهك جميعه الآن مركز عليهما.. حاول أن تطرد منهما كل التوترات والتقلصات إلى أن تشعر بكل التوتر يتسرب منهما تدريجيا.

الردفان:

الآن إلى المنطقة العضلية التي تعلو الفخذين إلى الردفين.. هما أيضا مسترخيتان والتوتر يتسرب منهما تدريجيا وقد أخذتا تثقلان وتثقلان.

لاحظ أن كل المنطقة السفلى من الجسم مسترخية.. انتباهك كله مركز في هذه المنطقة، إذا لم يكن انتباهك فيها.. حاول أن توجهه الآن إلى المنطقة السفلى بكل أعضائها، وعضلاتها مسترخية ودافئة وثقيلة وكأنك قد أخذت لتوك حماما دافئا وأنت تستلقي بعده.

ب- المنطقة الوسطى

البطن والمعدة:

حاول الان أن ترخي منطقة البطن والمعدة من الداخل، دع معدتك تسترخي وتنتفخ. ومنطقة البطن والوسط جميعها مسترخية وخالية من كل التقلصات العضلية. في هذه المنطقة بالذات تتركز عضلات كثيرة تتأثر بكل الاضطرابات العصبية والقلق.. لهذا حاول الآن أن تشعر باسترخائها وأن تتذوقه، شاعرا بأن كل التوتر العضلي يتسرب من منطقة البطن.. والمعدة.. دون عودة.

تنفس في نفس الوقت بانتظام.. وبطء.. وهدوء.

حاول أن تفكر في كلمة «مسترخ».. وفي كل مرة تعيدها تشعر معها بأن الجسم كله يسترخي.. البطن والمعدة والفخذان والساقان وأصابع القدمين.

جـ- المنطقة العليا

الصدر:

والآن إلى منطقة الصدر والقفص الصدري، إنها مسترخية، والتوتر والشد يتسربان منها إلى الخارج في كل نفس تتنفسه.

إن الاسترخاء الآن والتنميل يسيطران عليك من الصدر إلى البطن ثم الردفين والفخذين والساقين، حتى أصابع القدمين.. وكي تصل إلى أقصى وأعمق درجات الاسترخاء فيها.. فإنني سأذكر اسم كل عضو منها وما عليك عندما تسمع الاسم إلا أن توجه انتباهك إلى هذا العضو وحاول أن ترخيه وكأنه قطعة قماش منفصلة عنك.

الصدر والقفص الصدري مسترخيان

البطن والوسط

المعدة مسترخية ومنتفخة

الردفان مسترخيتان.. وثقيلتان

قصبة الساق

القدم

أصابع القدمين كلها خاصة الإصبعين الكبيرين

إنك الآن مسترخ وكأنك مرهق ومتعب.. وعلى وشك النوم بعد عناء يوم طويل وشاق.

بالشكل نفسه أرخ الكتفين.

التوتر يتسرب من كل الكتفين

الظهر والعمود الفقري:

الظهر.. خاصة العمود الفقري الذي يمتد من أسفل الرقبة حتى مؤخرة الظهر، إنه نائم ومسترخ بكامله.

الذراعان مسترخيتان بدءا من الكتف حتى الأصابع

كل أصابع اليدين مسترخية، الإبهام والسبابة والأصابع الصغيرة والوسطى.. كلها مسترخية ونائمة وثقيلة

الكوع واليدان مسترخية وثقيلة

كلتا الذراعين مسترخية وثقيلة

دع الآن أفكارك تتحول في كل المنطقة

ابدأ من المنطقة التي تحت الرقبة... إنها مسترخية
كذلك الكتفان
كذلك الذراعان
الكوع..
الرسغ
اليد..
أصابع اليد.
جميعها ثقيلة... نائمة.. منملة... مسترخية.
تنفسك ينتظم..
وحركة الدم في داخلك تنتظم.

كل جسمك الآن دافئ ومسترخ.. وثقيل وراقد في سلام وسكينة وهدوء.. إحساس لم تشعر به أبدا من قبل.. تجربة وخبرة... إنك الآن في كامل القوة والحيوية والسلام مع التنفس.

كل جسمك الآن مسترخ.. وتنفسك هادئ.. وضغطك يتضاءل وأنت تردد بينك وبين نفسك كلمة مسترخ ومطمئن.. وراض.. وتشعر مع كل كلمة منها بالتنميل اللطيف يسري في جسمك كله.

الوجه والرأس:

تنفسك بطيء.. ومع كل نفس تشعر بأن الجسم كله تقريبا مسترخ وثقيل.. الاسترخاء يسيطر على كل منطقة وكل عضلة في الجبهة.. والعين والحواجب والرأس.. والفكين والسلسلة الظهرية والبطن.. والمعدة. والأطراف.. والأصابع.. والساقين.. والفخذين.. كل شيء مسترخ.. ومسترخ بعمق.. وبعمق أكثر وأكثر.

وكلما ترخي وجهك.. أعمق.. وأعمق.. يسري الهدوء وتسري السكينة هنا وهناك.. كل الجسم.. يشعر بالثقل.. والسكينة.

وأنت شبه نائم.. في حالة أشبه بحالة النائم.. إن لم تكن نائما بالفعل.

إنك نائم أو كالنائم.. عيناك مغمضتان والسكينة والأمان من حولك.

وتسمع صوتي.. ولا تسمع غير صوتي ينتقل بك من استرخاء عميق.. إلى استرخاء أعمق وأعمق.. وأعمق.

ولا يوجد من حولك الآن إلا ظلام.. معه السكينة.. ضغط الدم.. وأعباء

الحياة جميعها تتقلص ولا وجود لها..
لا تفكير خارجيا.. في هذه اللحظات، ولا هموم أو مشغوليات.. الحياة تسير سيرها الطبيعي.. ومن الأحسن أن يدعوها تسير سيرها الطبيعي دون تعقيدات أو هموم.
الفكان والشفتان مرتخية ومنفرجة.
الأسنان والفم منفرجان قليلا وكأن ابتسامة خفيفة ترتسم عليهما..
الرقبة والزور مسترخان
فكر في جسمك وابلع ريقك إن أحببت.. واشعر بالاسترخاء.. إن كنت الآن تفكر في أي شيء آخر غير جسمك.. فمن الأحسن أن تعود بكل أفكارك وتركيزك إلى الجسم..
جبهتك الآن مسترخية.. كل وجهك مسترخ.. عيناك مسترخيتان ومسبلتان أو مغمضتان إن لم تكونا مغمضتين من قبل.. فمك مسترخ.. وشفتاك منفرجتان.. رقبتك مسترخية.. الزور مسترخ ونائم في عمق.. وعمق، كتفاك مسترخيتان أكثر وأكثر.. ثقيلتان
مفاصل الذراعين، والرسغ.. واليد.. والأصابع جميعها مسترخية أكثر وأكثر..
الصدر وما يحيط به مسترخ
البطن والمعدة
قدماك دافئتان.
وأنت بكاملك مسترخ.. وكأنك نائم بعد عناء يوم طويل وشاق.. وجهد وعمل.
كل الجسم نائم.. لكنك تحس بالأشياء التي تدور من حولك.. وإن كنت لا تعيرها أي اهتمام.
لا اهتمام بشيء إلا بصوتي
ولا تفكير في شيء غير جسمك
ولا استجابة لشيء إلا لصوتي.. وهو ينقلك من هدوء إلى هدوء أعمق..
إلى السكينة
والراحة
والهدوء

والتخفف من كل أعباء الحياة حتى ولو للحظات

استمر في ذلك ما أحببت..

أما إن شئت أن توقظ نفسك فما عليك إلا أن تعد من 1 إلى 5. وعندما تصل إلى، 5 تفتح عينيك وتتثاءب إذا أردت. إنك تشعر بإحساس هادئ يتملك جسمك كله.. إحساس خال من القلق والتوتر تماما مع إحساس بالقوة والنشاط والحيوية.

وقد تريد أن تجعل من هذا الإحساس بالقوة الهادئة أسلوبا لك في الحياة بعد ذلك.

نعم القوة الهادئة.

شخص في حالة من الاسترخاء العميق. لاحظ الجلسة السلبية والعين المسبلة.. واختفاء التوترات والتقلصات في الوجه واليدين. لاحظ أيضا أن الساقين منثنيتان انثناء خفيفا وغير معقودتين.. مما يزيد من عملية الاسترخاء في المنطقة السفلى من الجسم.

